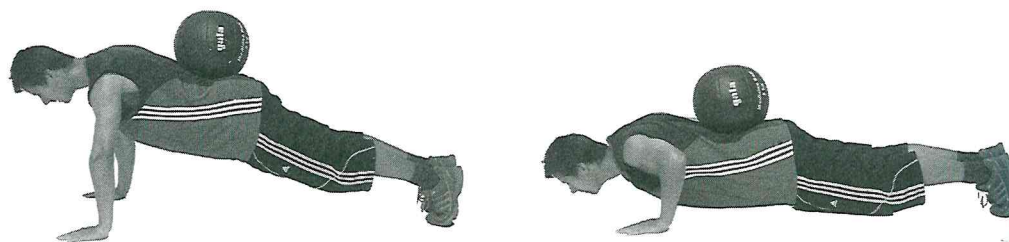


Praktická část

151 **Výchozí pozice:** vzpor ležmo, kožený medicinbal na zádech.

Úkol: kliky s kontrolovanou rychlostí.

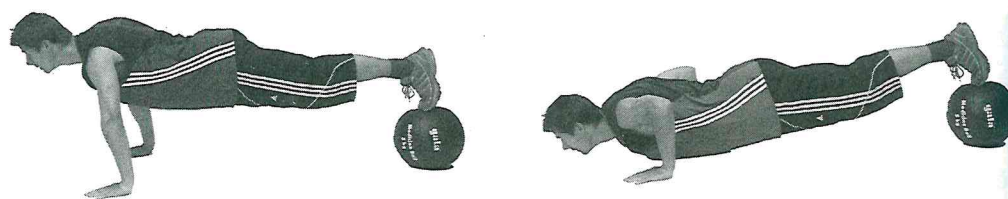
Účel: stimulace svalstva horních končetin a trupu.



152 **Výchozí pozice:** vzpor ležmo s oporou špiček chodidel na medicinbalu.

Úkol: kliky.

Účel: stimulace svalstva horních končetin a hrudníku.



Modifikace: náročnější varianta je se zanoženou jednou nohou.

